



disfruta de la montaña
con seguridad

es tu responsabilidad



Si eres monitor de campamentos, o vas a llevar a grupos grandes de chic@s ten presente...

Antes de salir

- Escoge una actividad acorde a tus conocimientos y en la que puedas responsabilizarte del grupo.
- Haz un reconocimiento del terreno pocos días antes de recorrerlo con el grupo: recuerda que cada año la montaña puede cambiar.
- Si tienes dudas sobre tu capacidad para responsabilizarte del grupo, valora la posibilidad de contratar un guía. Estaréis más tranquilos y seguros.
- Valora el grupo de chic@s al completo. Ten en cuenta que el ritmo del grupo lo marcará siempre el más lento: elabora una previsión horaria lo más real posible.
- Estudia alternativas y elabora un horario fraccionado que te permita tomar decisiones acertadas a medida que realizas la actividad.
- Ten en cuenta que la alta montaña suele conservar neveros o heleros hasta bien entrado el verano, además de que los cambios de tiempo son más rápidos e imprevisibles.
- Informa correctamente a los chic@s del material que van a necesitar: una vez en el campamento, lo que se haya quedado en casa de poco servirá.
- Prepara el material de seguridad que debes llevar como responsable de grupo.
- Deja aviso del recorrido y los horarios previstos en el campamento.
- Consulta la previsión meteorológica para los días que tengas previsto salir. Si es necesario, cambia el calendario de la actividad.
- Planifica la actividad con los chic@s: será una forma de involucrarlos en las decisiones y de que aprendan a salir al monte.
- Revisa el material de los chic@s (ropa de abrigo, protección contra el sol, calzado cómodo, agua y comida, etc..).

Durante la excursión

- Mantén la atención en la meteorología: aunque la previsión sea buena, en montaña el tiempo puede cambiar de forma brusca en pocas horas.
- Muévete siempre que puedas en grupos pequeños. Si todo el campamento va al mismo destino, planifica dos o tres puntos de reencuentro en el camino. No hagas grupos por capacidades físicas: el mejor aprendizaje es el de esperar al compañero.
- Valora continuamente que el grupo va sobre el horario previsto y que los chicos/as están disfrutando. Utiliza las alternativas que habías planificado si lo consideras conveniente.
- Siempre que puedas, confirma al final de cada jornada que las cosas han salido bien.
- No olvides que para muchos chic@s su primer contacto con la montaña será éste y de lo grata que resulte la experiencia querrán o no repetir.

Los monitores deben recordar que están educando sobre la práctica responsable de actividades en un entorno natural a futuros montañeros, por ello deben transmitir que las técnicas en montaña y conocimiento del medio son muy importantes para disfrutar de las actividades con seguridad.



Puedes planificar tus excursiones y descargar un mapa de la zona en <http://mapa.montanasegura.com/>

Para disfrutar con seguridad de tus excursiones

3 sigue estos sencillos pasos

PLANIFICA la actividad

- Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo
- Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar
- Consulta la previsión meteorológica
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar



EQUIPA tu mochila

- Calzado apropiado
- Ropa de abrigo
- Chubasquero
- Gorra y protección solar
- Agua y comida suficientes
- Mapa, brújula y GPS
- Teléfono móvil con la batería cargada
- Botiquín
- Linterna o frontal
- Silbato



ACTÚA con prudencia

- Inicia la actividad a una hora prudente
- Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo

- Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol
- Utiliza los mapas para guiarte y tu previsión de horario para asegurarte de que vas sobre lo previsto
- Comprueba que la meteorología no supone un riesgo



Ilustraciones: M. Felices

Teléfonos de interés

Refugios de la FAM (guardados todo el año)

Refugio Lizara, Aragüés del Puerto (Hu)
Tel. 974 348 433

Refugio Respomuso, Sallent de Gállego (Hu)
Tel. 974 337 556

Refugio de los Ibones de Bachimaña (Hu)
Tel.: 697 126 967

Refugio Casa de Piedra, Balneario de Panticosa (Hu)
Tel. 974 487 571

Refugio Góriz, Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido (Hu)
Tel. 974 341 201

Refugio Pineta, Bielsa (Hu)
Tel. 974 501 203

Refugio Estós, Benasque (Hu)
Tel. 974 344 515

Refugio Ángel Orús, Eriste (Hu)
Tel. 974 344 044

Refugio La Renclusa, Benasque (Hu)
Tel. 974 344 646

Escuela de Montaña Benasque, Benasque (Hu)
Tel. 974 552 019

Refugio Cap de Llauset, Montanuy (Hu)
Tel. 974 337 475

Refugio Riglos, Riglos (Hu)
Tel. 974 383 051

Escuela-Refugio de Alquézar, Alquézar (Hu)
Tel. 974 318 966

Albergue de Morata, Morata de Jalón (Z)
Tel. 976 818 155

Refugio Rabadá y Navarro, Camarena de la Sierra (Te)
Tel. 978 768 083

Otros refugios

Refugio Linza, Ansó (Hu)
Tel. 974 348 289

Refugio Gabardito, Valle de Hecho (Hu)
Tel. 974 375 387

Refugio de Bujaruelo, Torla (Hu)
Tel. 974 486 412

Refugio de Biadós, Gistaín (Hu)
Tel. 974 341 613 / 974 506 082

Webs de interés

www.montanasegura.com

www.fam.es

www.aemet.es

www.alberguesyrefugiosdearagon.com

¿Y SI ALGO NO SALE BIEN?

En caso de emergencia...

- Analiza la situación con serenidad y actúa con sensatez
- Protege al herido y si estás capacitado, practica los primeros auxilios
- Avisa al 112 de la forma más rápida



Haz un uso responsable del 112, alguien puede necesitarlo más que tú

Señales internacionales de socorro

Señales de pie, inmóvil, brazos extendidos, frente al helicóptero



YES

Necesito ayuda



NO

Todo va bien

Mensaje de alerta

Identidad, edad, número de heridos

Lugar del accidente

¿Responde, sangra, respira, tiene dolor?

Condiciones meteorológicas en el lugar del accidente